

ランチタイム4月号

☆ 今月の給食目標

準備や後片付けを安全にしましょう

給食の約束 ～「新しい生活様式」バージョン

みんなが気持ちよく給食を食べられるように、協力して準備や後片付けをし、マナールールを守って過ごしましょう。

<p>窓やドアをあけて教室内を換気しましょう。</p> <p>換気</p>	<p>机の上をきれいに片づけましょう。</p> <p>けしカスもきれいにすてましょう</p>
<p>せっけんで手をきれいに洗い、清潔なハンカチでふきましょう。</p> <p>手の甲 手のひら 指の間 手首</p>	<p>給食当番は身支度をしっかり整えましょう。</p> <p>※発熱・腹痛・下痢・吐き気があるなど、体調が悪い場合は、給食当番はできません。</p>
<p>給食当番以外の人は、席で静かに待ちましょう。</p>	<p>「いただきます」のあいさつをしてから、マスクをはずしましょう。</p> <p>いただきます</p>
<p>姿勢よく、まえをむいて静かに食べましょう。</p> <p>※食べているときは、なるべくしゃべりません。</p>	<p>食べ物は食べやすい大きさにして、よくかんで食べましょう。</p> <p>かむ かむ</p> <p>※早食いや詰めこみすぎは、食べ物がのどにつまり窒息する危険があります。</p>
<p>苦手な食べ物でもひと口食べてみましょう。</p> <p>ぱくつ</p>	<p>決められた時間内に食べ終わるようにしましょう。</p>
<p>「ごちそうさまでした」のあいさつをする前に、マスクをしましょう。</p> <p>ごちそうさまでした</p>	<p>食べ残しは、食缶にもし、食器は種類ごとにかさねましょう。</p>

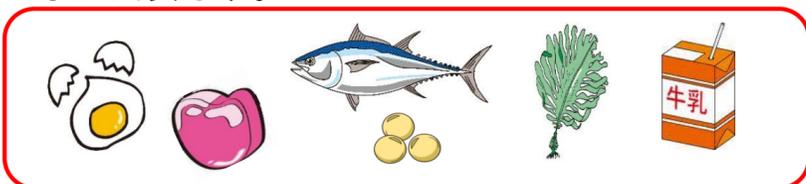
☆ 今月の栄養目標

体を作る食べ物を知ろう

たべものは、からだのなかでのたらしきによってあか、き、みどりの3つのなかまにわけられます。

あかのなかまのはたらき

あかのしょくひんには たまご・にく・さかな・だいず・かいそう・ぎゅうにゅうなどがあります。



あかのなかまのたべものは、からだのち・にく・ほね・はをつくりまします。ということは……？

からだをげんきにおおきくします！

もし、あかのなかまがたりないと……

からだがおおきくならない



つかれやすくなる



ほねがおれやすくなる

